

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance 【km】	週間 走行距離 Weekly running distance 【km】	
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance 【km】	走行距離 running distance 【km】	心拍数 Heart rate 【bpm】	時間 Time	平均ペース Average pace 【/km】	消費カロリー Calories burned 【kcal】	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ヒッチ Pitch 【spm】	スライド Slide 【cm】	累計上昇高度 Altitude climbed 【m】	累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】	天候 Weather	温度 Temperature 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
2024/1/22	(月)	6:55 19:44	Walk Walk	通勤 帰宅	3.02 2.63	— —	— —	30:56 28:26	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	Cloud waterproof Cloud waterproof		
2024/1/23	(火)	20:00	Workout	体幹+上半身	—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/1/24	(水)	8:07	Walk	通勤	1.88	—	—	20:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	
2024/1/25	(木)	8:16 8:16	Walk Workout	通勤 カタ式HIT(ハーフジャンプ等) 20秒×R10秒 6回×2セット	1.70 —	— —	— —	20:33 8:44	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	— —	Pegasus Trail 4 GORE-TEX —	9.23
2024/1/26	(金)																								
2024/1/27	(土)	6:56 17:03	Run Run	朝ラン ジョグ	— —	4.69 5.05	110 120	30:01 30:34	6:24 6:03	300 330	リカバリー リカバリー	1.5 2.0	0.0 0.0	19 27	174 174	89 95	75 81	86 89	晴れ 晴れ	1.6 7.7	— —	2.8 2.3	ロード ロード	React Infinity Run Flyknit 3 React Infinity Run Flyknit 3	
2024/1/28	(日)	18:47	Run	ジョグ	—	7.84	125	56:38	5:34	658	ペース	2.6	0.0	54	175	101	125	137	小雨	4.3	—	2.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	